Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

POLSKIE ZIOŁA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 2 (rok III) Luty 1936 r.

SPIS RZECZY:



POLSKIE ZIOŁA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 2 (rok III) Luty 1936 r.

SPÓŁDZIELCZOŚĆ W ZIELARSTWIE

Wśród wielu przyczyn obecnego zubożenia kraju— najważniejszą chyba jest nasza bierność gospodarcza, brak należytego wysiłku społeczeństwa w kierunku podniesienia dochodowości drobnych gospodarstw rolnych.

O ile obecnie istnieją granice, poza które nie należy zwiększać produkcji tych czy innych dotąd uprawianych artykułów gospodarstwa rolnego — to jednak mamy jeszcze wszelkie możliwości rozwinięcia gospodarki w wielu kierunkach mało lub wcale dotąd w Polsce niewyzyskanych, jak np. owocarstwo, rybołóstwo, hodowla zwierząt futerkowych, wyzyskanie bogactw leśnych (jagody i grzyby, wreszcie co najważniejsza — z naszego punktu widzenia — to racjonalna uprawa roślin leczniczych.

Stwierdzić bowiem musimy niezbicie, że konjunktura dla pomyślnego rozwoju zielarstwa tak obecnie jak i na przyszłość układa się jaknajlepiej.

Po wprowadzeniu ceł ochronnych, wynoszących 2.50 zł. za kg. ziół przywożonych do Polski oraz po dokonaniu poważnych zniżek kolejowych w ostatnich czasach — opłacalność hodowli i zbioru ziół znacznie wzrosła.

Nawrót społeczeństwa do ziołolecznictwa, stan chronicznej niewystarczalności w zakresie ziół nawet obecnie, kiedy ogólna wartość spożycia znacznie spadła, zabezpiecza producentowi zbyt należycie przygotowanych przez niego surowców roślinnych.

By zielarstwo w Polsce stanęło jednak na mocnych podwalinach, by rozwinęło się do odpowiednich rozmiarów, konieczną jest rzeczą ujęcie tej sprawy w pewien system organizacyjny tak wśród samych producentów, jak i w dziedzinie zbytu wyprodukowanego surowca. Coraz bardziej wyczuwa się potrzebę ogólnej łączności wśród zielarzy, zestrzelenia wysiłków poszczególnych jednostek na terenie zielarstwa — w jedno ognisko.

Mam tu na myśli próbę rozwiązania zagadnienia zielarstwa na płaszczyźnie spółdzielczości.

Idea spółdzielczości szeroko rozwinięta zagranicą, w Polsce przyjęła się rozmaicie w różnych gałęziach gospodarstwa wiejskiego — w jednych lepiej — w innych natomiast słabiej.

Do najwyżej postawionych u nas dzisiaj należą spółdzielnie mleczarskie i jajczarskie.

Spółdzielczość w zielarstwie należycie zorganizowana przyczyniłaby się w dużej mierze do jego pomyślnego rozwoju. Organizacja spółdzielcza zielarska, zrzeszająca producentów ziół leczniczych oferowałaby hurtowniom, nabywcom wyłącznie towar swoich członków, odpowiadając za jego gatunek i jakość, działałaby w ich imieniu analogicznie np. do działalności towarzystw powierniczych.

Towar oferowany przez spółdzielnie miałby charakter jednolity, co w zielarstwie jest podstawowym warunkiem jego wartości.

Zniknęłoby bezpowrotnie zjawisko podaży dużej ilości rozmaitych odmian i jakości jednych i tych samych ziół.

Na terenie poszczególnych spółdzielni mogłaby się rozwinąć akcja instruktorska, przyczem osoby wyszkolone w uprawie ziół dzieliłyby się swemi doświadczenia-

mi i nabytą praktyką, udzielając wskazówek mniej uświadomionym w tej dziedzinie. Członkowie spółdzielni korzystać mogliby również ze wzajemnych pomocy czy też ułatwień przy produkowaniu ziół.

Aby nie być gołosłownym przytoczę jeden tylko przykład: każdy zielarz wie, jak poważne miejsce w produkcji ziół zajmuje należyte ich wysuszenie. Tymczasem budowa prawidłowej suszarni kosztuje dość dużo i poszczególny producent często nie może sobie na nią pozwolić. Przez to narażony jest na straty i niezadowolenia ze strony odbiorcy. Tymczasem spółdzielnia mogłaby postawić dużą, prawidłową suszarnię i oddać ją do użytku wszystkich członków spółdzielni, wskutek czego towar wyprodukowany byłby lepiej i taniej.

Organizacje spółdzielcze produkcyjne mogłyby mieć spółdzielnię centralną, opartą na odpowiednim kapitale obrotowym, która nie tylko byłaby punktem masowego zakupu ziół, ale która w porozumieniu z szeregiem czynników opinjodawczych wpływać mogłaby na stałe normowanie produkcji, ustalanie co należy plantować i w jakiej ilości dla zabezpieczenia chłonności rynku wewnętrznego i dla eksportu poza granice Polski. W ten sposób producenci ziół leczniczych połączeni zostaliby w pewną więź organizacyjną, która zapewniałaby im ochronę rezultatów ich pracy i zabezpieczała sprawiedliwe jej wynagrodzenie.

Przy urzeczywistnianiu takich spółdzielni w poszczególnych punktach kraju, należałoby przedewszystkiem zwrócić uwagę na odpowiedni dobór ludzi, zwłaszcza na stanowiska kierownicze, którzy posiadaliby z jednej strony nastawienie spółdzielcze i odpowiednie kwalifikacje fachowe i handlowe, z drugiej zaś pełne zaufanie wśród członków danej spółdzielni.

Na zakończenie dodać należy, że korzyści ruchu spółdzielczego nie sprowadzałyby się wyłącznie do zagadnienia zwiększenia dochodu materjalnego. Ruch spółdzielczy w zielarstwie na wsi stałby się czynnikiem

pracy zbiorowej, przeobrażającym bierną masę ludności w czynny element obywatelski i społeczny.*)

Inż. Jerzy Marjański.

MALINY LEŚNE.

Powszechnie znanym i ulubionym środkiem na wywołanie potów przy przeziębieniach są maliny suszone, przygotowywane w naparze i na gorąco wypijane do łóżka. Często dla wzmocnienia napotnego działania—maliny zaparzone bywają razem z kwiatem lipowym, a o ile ten ostatni dostać można w aptekach w stanie dobrym, to przeciwnie maliny wiele pozostawiają do życzenia, gdyż prawdziwie dobrych malin suszonych, ani nasz ani też zagraniczny handel zielarski nie posiadają.

Dzięki wyraźnemu zwrotowi i u nas wreszcie ku leczeniu się ziołami, więc też i wzmożonemu ich zapotrzebowaniu, maliny suszone również odpowiadać powinny wszystkim warunkom stanowiącym o pierwszorzędnej wartości tego artykułu.

Od dobrych suszonych malin wymagamy aby: miały kolor mało różniący się od świeżo zebranych, były w całości (jakby malutkie naparstki) i posiadały silny właściwy sobie zapach. Rozdrobnienie albo pokruszenie jest niepożądane i pochodzić może z różnych przyczyn, więc: od zbioru owocu przejrzałego, lejącego się, po ususzeniu dającego bezkształtne bryły, które dopiero trzeba rozkruszać, może być w wilgotnem miejscu przechowywany i dosuszany, wreszcie stoczony przez robaki. Maliny suszone znajdujące się w handlu pochodzą wyłącznie ze

---

*) *Artykuł niniejszy jest artykułem dyskusyjnym. Redakcja będzie wdzięczna licznym czytelnikom i przyjaciołom pisma, jeżeli zechcą zabrać głos w poruszonej tu sprawie i wypowiedzieć swoją o niej opinję. Głosy czytelników będą zachętą do dalszych rozważań i prac nad sposobami rozwiązania problemu pomyślnego rozwoju zielarstwa w Polsce.*

zbioru po lasach, zrywane są w rozmaitym stopniu dojrzenia, więc niedojrzałe, przejrzałe, często nawet z osadnikiem owocowym i suszone w piekarnikach, czyli piecach chlebowych (po wyjęciu ciasta), na blachach, a nawet wprost na trzonie i wychodzą z takiego suszenia, zapopielone, z zatraconym kolorem i często przypalone, gorzkie i zwykle zachowują zaledwie nikłą część właściwego sobie zapachu.

Ażeby suszone maliny w zupełności odpowiadały wszystkim wymaganiom dobroci i w handlu ziołowym osiągnąć mogły najwyższą cenę, trzeba w zbiór ich włożyć więcej staranności i wysuszać je nie dotąd praktykowanym sposobem, po różnego rodzaju piecach, lecz w suszarniach. Przytem zbiór z dzikiego stanu nie da nigdy takiego materjału do suszenia, jaki możemy mieć z plantacji.

Mając odpowiednie warunki do założenia plantacji oraz możność dostania krzewów maliny leśnej i rozporządzając suszarnią (można zbudować sobie bardzo tanio według wzoru zamieszczonego w mojej książce p. t. „Hodowla ziół lekarskich" wyd. V.) zajęcie się produkcją malin suszonych do celów leczniczych może przynieść poważne zyski i lekceważone być nie powinno.

Maliny ogrodowe w różnych odmianach wielkoowocowych nie nadają się do użytku leczniczego, gdyż mają za słaby zapach i pod względem aromatu malinie leśnej dorównać nie mogą.

Uprawa malin leśnych jest niemal takaż sama jak i ogrodowych, zadowolnić się jednak mogą miejscem mniej słonecznem i ze względu na słabszy rozrost niż pewne silnie wyrastające odmiany ogrodowe, dozwalają na gęściejsze posadzenie. Tej okoliczności nadmiernie jednak wyzyskiwać nie można, gdyż malina leśna daje bardzo dużo wypustek, łatwo zagęszcza się i słabiej owocuje przy zwartym wzroście.

W lasach widzimy maliny rosnące w miejscach nizinnych, często nawet w mokrych, przeto pod taki maliniak musi być przeznaczona ziemia niewystawiona na suszę, ale nawet w suche lata zasobna w wilgoć. Mając to na

uwadze, trzeba dobierać pod maliniak ziemię przydatną np. pod kapustnik ale nie torfiastą ani też ciężką glinę, gdyż zwięzłe ziemie mniej się nadają pod uprawę tego podkrzewu, a raczej lżejsze, zasobne w próchnicę liściową. Jeżeli ziemia jest z natury uboga, to można ją silnie wynawozić, gdyż nawóz świeży, lecz położony w jesieni, bynajmniej malinom nie szkodzi, przeciwnie dodatnio wpłynie na rozrost i owocowanie.

Mając swobodny wybór miejsca pod maliniak lepiej jest dać pierwszeństwo wystawie otwartej, aniżeli pogrążonej w stałym cieniu, ale zacienienie połowiczne może być pod maliny zużytkowane bez uszczerbku w owocowaniu.

Ważnym też jest warunkiem, aby maliniak był osłonięty od zimnych wiatrów t. j. od północy i wschodu, wtedy bowiem łatwiej następuje opylanie i zawiązywanie się owocu, następstwem czego jest obfitszy urodzaj. W lasach zabezpieczenie takie daje już sama natura, a w otwartem polu niemającem żadnej osłony od zimnych wiatrów, te mogą sobie bujać swobodnie i w razie przymrozków zniszczyć w kwiatach organa rozrodcze, a przymrozki bardzo często mamy w czasie kwitnienia malin.

Przy zakładaniu plantacji najlepszym nawozem jest kompost a następnie obornik, a gdyby ktoś chciał użyć pod maliny fekalji, to te mogą być użyte conajmniej na rok przed sadzeniem; najlepiej nawóz kloaczny jako bardzo ostry i silny kłaść w kompost, ażeby w nim się rozłożył i był dokładnie z całością wymieszany.

Nawiezienie i całkowite przygotowanie ziemi pod zakładający się maliniak powinno mieć miejsce w jesieni. Nawóz położony trzeba płytko przyorać, a gdy nieco przegnije, ziemię wtedy wyorać możliwie najgłębiej; w przeciwieństwie do nawozu kompost może być zaraz głęboko worany.

Ziemię najlepiej wynawozić i przygotować w jesieni i zaraz maliny posadzić.

Sadzimy maliny rzędami co 80 ctm. a na bujnej ziemi jeszcze rzadziej, w linji zaś nieco gęściej, m. w. co 60 — 70 ctm. Materjał do sadzenia brać należy z krzaków sil-

nych, dzieląc je na odpowiednie części. Sadzone krzaki nie powinny mieć wyżej nad 5 — 6 łodyg, naturalnie tylko takich, które jeszcze nie owocowały, a te co już miały owoce należy powycinać. Wierzchołki należy przyciąć, lecz niewiele, tak na 5 — 8 ctm. W dołek zrobiony pod krzak dobrze jest wsypać z pół łopaty dobrego kompostu i po zasypaniu ziemią dobrze obdeptać.

Hodowla polega na niszczeniu chwastów za pomocą lekkiego motykowania, przyczem wycinane są również nadmiernie wokoło krzaków wyrastające łodygi malin, zagęszczające wolną przestrzeń między linjami i w samych linjach.

W ciągu lata maliny wśród łodyg owocujących (które w późnej jesieni albo na wiosnę wycinamy) wypuszczają z ziemi silne łodygi zapasowe mające owocować w następnym roku. Takich łodyg pozostawiamy nie więcej jak 5 do 7. Na łodygach tych wyrosną rozgałęzienia owocujące, poczem tracą już one zupełnie wartość, gdyż do wiosny uschną (te się właśnie wycina).

Corocznie jesienią plantację posypać należy nawozem albo kompostem i przykryć go ziemią przez zmotykowanie. To motykowanie o ile między rzędami może być głębokie, to blisko krzaków musi być bardzo płytkie, ażeby przez nie korzeni nie poprzycinać, co wpłynęłoby ujemnie na owocowanie.

Znakomity wpływ na owocowanie wywiera posypanie maliniaka sproszkowanym nawozem ptasim (drobiu, gołębi). Nawóz ten daje się również jesienią. Popiół drzewny i nawozy potasowe pobudzają rozrost łodyg i pośrednio także dodatnio działają na owocowanie.

Zbiór owocu wymaga pewnej uwagi i staranności, gdyż od niego zależy przyszły wygląd towaru. Oskubujemy owoce dojrzałe zupełnie ale jeszcze twardawe, zdejmujące się z osadnika owocowego jakby naparstki. Przy zbiorze składamy je do płaskich koszyczków, aby grubą warstwą nie leżały i nie gniotły się, a nie trzymając w nich

długo, spiesznie poddajemy suszeniu. Maliny przejrzałe zaraz przy zbiorze składa się osobno i obraca na sok, gdyż ten z owocu przejrzałego wychodzi najlepszy.

Kto ma zbiory bardzo duże i w suszarni podołać suszeniu nie może, w takim razie ułatwić sobie może robotę przez dobre podsuszanie owocu w suszarni i dosuszanie go ostateczne rozkładając na słońcu, najlepiej na siatkach drucianych, zawieszonych w powietrzu.

Spotykam się ciągle z zapytaniem ile pozostaje świeżych roślinnych części po ususzeniu i to samo odnosi się do malin. Wyzyskanie owoców trudniej jest oznaczyć niż np. liści, korzeni lub łodyg, gdyż ilość soku w owocach zależną jest od stopnia ich dojrzałości, gdy inne wymienione organa roślinne mniej więcej stałą posiadają zawartość wody. Jeżeli maliny zbierać dojrzałe zupełnie lecz jeszcze twardawe, to można z nich otrzymać 24% suszu, a bardziej dojrzałe, zupełnie miękkie dają go mniej znacznie, gdyż pozostałość ich po wysuszeniu często nie dosięga nawet 20%.

Maliny po zupełnem wysuszeniu składa się do worków i zawiesza w miejscu suchem i przewiewnem. Trzeba do nich często zaglądać i uważać czy nie nadwilgły lub nie zakradły się do nich mole. Te ostatnie zalęgają się łatwo gdy maliny nadwilgną, przeto gdybyśmy pewne zwilgotnienie zauważyli, wtedy niezwłocznie trzeba maliny wysuszyć i silnie na suszarni zagrzać, aby kokony tych owadów pozabijać w wysokiej temperaturze. Na częste kontrolowanie suszonych malin kładę nacisk, gdyż przez nieoględność mole mogą nam wielkie poczynić szkody, aż do zupełnego zmarnowania produktu.

Cena suszonych malin w hurtowej sprzedaży bywa rozmaita, gdyż zależy od gatunku t. j. dobroci, od urodzaju malin i od ilości tego towaru na rynku. Za piękny towar można zawsze osiągnąć po 4 zł. za kg., a za wyborowy jeszcze więcej.

Mr. J. Biegański.

Pożyteczna ozdoba ogrodu — kwitnące rośliny lecznicze.

Dokończenie.

Dziewanna (Verbascum thapsus) jest rośliną dwuletnią, wyrastającą do 75 cm. wysokości. Posiada kwiaty w kłosach jasno-żółte, pachnące, kwitnące w lipcu i sierpniu. Cała roślina jest gęsto ulistniona, wskutek czego dziewanna rosnąca rzędem robi wrażenie jakby pluszowej ściany i stanowi przez to bardzo miłą i dekoracyjną ozdobę ogródka. Kwiat dziewanny jest bardzo poszukiwany i dobrze płacony, musi zawierać jedynie żółte korony kwiatowe bez zielonych kielichów. Chociaż dziewanna porasta u nas masowo piaszczyste odłogi, ugory i suche paśniki, jednak niestety do użytku aptecznego sprowadzana jest z zagranicy, gdyż krajowa, dostarczana z dzikiego stanu, przygotowywana jest niedbale, kwiat obrywany jest z kielichami, a czasem nawet wprost osmykiwany, pozatem wilgotny i zczerniały. Dziewanna jest bardzo niewybredna co do gleby, gdyż rośnie doskonale na suchych, mało urodzajnych piaskach, ale wymaga zato położenia bardzo słonecznego. Jeżeli piasek jest zbyt jałowy należy go ulepszyć nieco kompostem, śmietniskiem, a nawet błotem z ulicy. Dziewanna odwdzięczy się za tę odrobinę starania, gdyż wyrośnie bujnie i da obfity plon.

Irys czyli k o s a c i e c (Iris germanica, albo I. pallida a. I. florentina) jest znaną dekoracyjną rośliną wieloletnią, tworzącą piękne grupy na klombach lub obramowaniach rabatek. Najczęściej w naszych ogrodach spotyka się pierwszą odmianę — Iris germanica, z kwiatem fioletowym, jednak ta odmiana jest najmniej w przemyśle i lecznictwie poszukiwaną. Plantacja, raz założona, przez dłuższy czas pozostaje na miejscu, gdyż kosaciec najlepiej rozmnaża się z kłączy, które rozrastają się tak szeroko, że nawet po kilku latach należy je usuwać, aby kwiaty nie wyszły poza granice, nakreślone im ręką ogrodnika. Kosa-

ciec dostarcza cennych kłączy, poszukiwanych zarówno przez przemysł perfumeryjny jak i do celów leczniczych, gdyż mając działanie wykształtuśne, wchodzi on w skład wielu ziółek piersiowych. Wysuszone kłącza dostarczają olejku do złudzenia przypominającego zapach fjołków, przez co stosuje się je do wyrobu wszelkich perfum o zapachu fjołkowym. Większe kawałki korzenia kosaćca odpowiednio obrobione w postaci spłaszczonego palca z przewierconą na grubszym końcu dziurką, sprzedawane są przez wszystkie apteki pod nazwą „korzenia fjołkowego", a używane dla dzieci ząbkujących dla łatwiejszego wyrzynania się ząbków. W tej ostatniej formie korzeń kosaćca jest najcenniejszy, ponieważ obłożony jest wysokiem cłem, wynoszącem kilkanaście złotych od kilograma podobnie jak od towarów galanteryjnych, a nie środków leczniczych.

Kosaciec wymaga położenia słonecznego i ziemi urodzajnej i ciepłej. Najodpowiedniejszą jest lekka glinka, dopełniona wapnem, gdyż w tym składzie ziemi kosaciec wydaje najgrubsze kłącza.

Konwalja (Convallaria majalis). Niema człowieka, któryby nie znał kwiatu konwalji, o przemiłym, upajającym, wykwintnym zapachu, lecz mało zapewne osób wie, że prawdziwa polska, prasłowiańska nazwa tego kwiatu brzmi „lanuszka" posiadająca wspólny źródłosłów z rosyjską nazwą „Łandysz". Lanuszka jest wieloletnią rośliną, rozmnażającą się z licznych podziemnych, pełzających łodyg, w dzikim stanie masowo porastającą wilgotne i cieniste lasy i łąki. Kwiat zebrany bez szypułek i dobrze wysuszony posiada bardzo wysoką cenę, a kłącza mogą być nawet dostarczane zakładom ogrodniczym. Zanotowano również kilka tranzakcji na wywóz konwalji do Anglji.

Lanuszka lubi ziemię zasobną w próchnicę, wilgotną, lecz nie kwaśną, doskonale udaje się na lekkiej glince z dodaniem leśnego humusu. Wykopane z lasu i rozdzielone krzaczki sadzi się pod sznur, w linje oddalone co 25 cm. w rowki, w których korzenie konwalji należy rozpościerać, przysypać ziemią, dobrze przygnieść i podlać. Przy zakładaniu plantacji trzeba stoczyć upartą walkę

z chwastami i robić wszystko co można, aby je wyniszczyć i nie dać im zagłuszyć konwalji. Po posadzeniu kłączy w jesieni, już w maju następnego roku może nastąpić pierwszy zbiór kwiatów. Lanuszka kwitnie w maju, kiedy niema jeszcze upałów, a ziemia zachowała sporo wiosennej wilgoci, dlatego trzeba ją suszyć w największem słońcu, lecz nie na ziemi, — ale na ramach obitych muślinem, rzadką materją workową lub grubym papierem i z wieczora wnosić do ciepłych, suchych pomieszczeń. Im szybciej wyschnie kwiat lanuszki, tem mniej ciemnieje, a im jest bielszy, tem jest cenniejszy.

Kończąc ten pobieżny przegląd roślin leczniczych, które mogą być zastosowane jako piękny ornament w ogródku kwiatowym, nie wchodziłem rozmyślnie w szczegóły hodowli, przygotowania gleby, uprawy, pielęgnowania i zbioru, ponieważ wszystkie te wiadomości znajdą czytelnicy w obszernych książkach, traktujących o hodowli roślin leczniczych. Pragnę podkreślić jeden charakterystyczny moim zdaniem szczegół: do uprawy roślin leczniczych w ogródkach kwiatowych, pielęgnowanych przez samego właściciela dla odpoczynku nerwów, dla pewnego wysiłku fizycznego na świeżem powietrzu i dla zaspokojenia właściwego każdemu słowianinowi pędu do ziemi, nadają się szczególnie ogródki działkowe. Gdyby działkowcy zechcieli zjednoczyć swoje wysiłki na hodowlę jednego, dwuch lub kilku jednakowych roślin, gdyby „chcieli chcieć“, mówiąc słowami Wyspiańskiego, zorganizować pewne współzawodnictwo dla osiągnięcia najlepszych rezultatów, to przez wyprodukowanie szeregu surowców, które Polska produkuje w ilości niewystarczającej na potrzeby własne, przysłużyliby się ekonomicznie krajowi, a sami, mając do zbycia większą partję starannie przygotowanego towaru, uzyskaliby lepszą cenę i chętniejszy pokup.

Może mi ktoś zarzucić, że to, co działkowcy mogą wyprodukować w swoich ogródkach, będzie kroplą w morzu. Ale czy wielkie i głębokie morze nie składa się z dużej ilości pojedyńczych kropel?

J. M.

ZIELARSTWO NA NIEUŻYTKACH

(Ciąg dalszy).

Dość pospolitą rośliną, dziko występującą na wszelkich piasczystych ugorach, skarpach i miedzach, na brzegach suchych borów, a zwłaszcza na dobrze nasłonecznionych szczerkach, jest

Herniaria glabra L.

po polsku: Połonicznik gładki. Ziele to oddawna jest znane w medycynie ludowej, gdzie używane jest pod nazwą żabiego grona lub ptasiego mydła.

Połonicznik należy do rodz. Zapartnicowatych (Paronychieae) i u nas występuje na terenie całego kraju, gdzie tylko ma odpowiednie warunki glebowe i dostatek słońca. Wygląda dość niepozornie, bo swoje małe, ścielące się łodyżki rozkłada w średnicy zaledwie kilkunastu— do dwudziestu cm, a całość jest drobna i jakby spłaszczona. Listki lśniące, niewielkie, odwrotnie jajowate, kwiaty w skupionych gronkach, koloru zielonego, są tak małe, że dla zaobserwowania szczegółów potrzeba posługiwać się szkłem powiększającem. Pora kwitnienia przypada na czerwiec i lipiec.

Produkt zbioru stanowi całe ziele (Herba Herniariae), bądź zrzynane sierpem przy ziemi w okresie kwitnienia, bądź też wyrywane w całości z korzeniem. Suszyć należy szybko i tylko w cieniu, gdyż na słońcu łatwo i prędko blaknie.

Często połonicznik bywa fałszowany suszem innej rośliny, mianowicie gwiazdnicy, którą nawet niekiedy samą — nie jako domieszkę — ofiarowują zamiast połonicznika. Odróżnienie jest dojść łatwe, gdyż połonicznik z wodą silnie się pieni, natomiast gwiazdnica piany nie daje.

Ziele połonicznika po wysuszeniu pakowane musi być w worki, które podwiesza się na sznurach w suchej przechowalni, zdala od okna lub wentylatora.

W handlu zielarskim połonicznik należy do jednego z ważniejszych ziół: popyt nań wynosi około 10 tonn rocznie i jest towarem wybitnie exportowym. Warto ochra-

niać więc połonicznik wszędzie tam, gdzie występuje samorzutnie i dopomagać do rozplenienia się takiej dzikiej plantacji dla celów racjonalnego i stałego jej zbioru.

W medycynie stosuje się połonicznik jako środek wewnętrzny przy chorobach dróg moczowych, głównie na tle wenerycznem, a w medycynie ludowej przeważnie jako okłady np. do oczu, a tylko niekiedy jako ziółka do picia.

Jeszcze bardziej od połonicznika znaną jest trwała krzewinka macierzanki pospolitej

Thymus Serpyllum L.

botanicznie należącej do rodz. Wargowych (Labiatae). Rośnie dziko nietylko na terenie całej Polski, lecz występuje również w innych państwach Europy środkowej, w Azji i Ameryce Północnej.

Odmian posiada kilka, z nich u nas najczęściej spotykane są dwie: 1) rosnące na lotnych piaskach albo 2) na suchych lecz żyźniejszych glebach, jak miedze, brzegi lasów lub łąk i t. p. Pierwsza ma płożące się pędy, u dołu zdrewniałe, górą zielne, liście drobne, wydłużone, a całość silnie wonną. Macierzanka łąkowa jest wyższa, szerokolistna, występuje w zespołach z innemi roślinami, gdy poprzednia rośnie raczej masowo, nie uznając innych przedstawicieli flory wśród siebie i doskonale zadarnia piaski. Drobne kwiaty, barwy różowo-fiołkowej w różnych odcieniach, ukazują się od czerwca i kolejno rozkwitają aż do jesieni.

Na zbiór surowca lepsza jest oczywiście macierzanka wąskolistna, ze względu na masowy jej porost, a więc łatwiejszy znacznie sprzęt. Produktem zbioru jest ziele (Herba Serpylli), zebrane w okresie kwitnienia, a składające się z zielnych łodyżek liści i kwiatków. Pędy zdrewniałe lub korzenie uważane są jako domieszka, zanieczyszczające susz, lepiej więc zcinać górne młodsze części rośliny sierpem, odrazu otrzymując czysty surowiec. Sposób ten będzie miał jeszcze i tę dobrą stronę, że niepotrzebnie nie wyniszczy się roślin, co ma miejsce przy prakty-

kowanem przez niektórych wyrywaniu macierzanki z korzeniem.

W medycynie stosuje się macierzankę przeważnie zewnętrznie, jako kąpiel aromatyczną, okłady, smarowanie, zielne poduszeczki i t. p. Niekiedy jest macierzanka też środkiem wewnętrznym, jako ziółka przy cierpieniach kobiecych i dróg moczowych. Składnik macierzanki — tymol, jest dobrym środkiem czerwiogubnym.

Ze względu na zawarty w gruczołkach liściowych olejek eteryczny, należy macierzankę suszyć tylko naturalnym sposobem i tylko w cieniu, a susz przechowywać szczelnie zamknięty. Zapotrzebowanie roczne w kraju wynosi trzy do czterech tonn suszu.

Uprąwa macierzanki w całem tego słowa znaczeniu, właściwie nie jest praktykowana. Można ją ochraniać wszędzie tam, gdzie występuje w stanie dzikim, ewentualnie przesadzać duże kępy roślin na miejsca, gdzie ją chcemy plantować. Na piaskach bardzo ubogich lepiej przesadzić jesienią, aby rośliny wykorzystać mogły zapasy wilgoci zimowej. W lepszych stanowiskach można stosować sadzenie wiosenne i przeniesioną macierzankę podlać mocno wodą.

Po przesadzeniu trzeba odczekać co najmniej rok, aby rośliny dobrze przystosowały się do nowych warunków, a dopiero wówczas, kiedy rozwój ich będzie normalny i zdrowy, można rozpocząć zbiory.

Tam, gdzie ziemie są ubogie i piasczyste, ale posiadające pewną kulturę i dobre nasłonecznienie, można założyć plantację **dziurawca**, zwanego też świętojańskiem zielem, botanicznie zaś

Hypericum perforatum.

Jest to roślina wieloletnia, z rodziny Dziurawcowatych, pospolita wśród dzikich ziół naszych pól, brzegów leśnych i przydroży, a spotykana nietylko w Polsce, ale i na terenie całej Europy środkowej.

Dziurawiec dorasta do pół metra wysokości, łodygi ma gładkie i rozgałęzione. Liście owalne, siedzące i ca-

łobrzegie, charakterystyczne są ze względu na rozsiane na całej powierzchni i wyraźnie prześwitujące gruczołki, skąd też wyprowadza się nazwa ziela. Kwiaty są żółte lub pomarańczowo-żółte, ukazują się w lipcu. Płatki korony są jakby ścięte na końcu i posiadają delikatne kropki. Pręcików dużo, wyrastają w trzech pęczkach.

Rozmnażać dziurawiec można przez podział i przesadzenie roślin dzikich lub lepiej przez siew, który stosować należy jesienią lub wiosną, najlepiej rzędowo. Dobrze będzie, jeżeli zbyt ubogą ziemię zasili się nieco kompostem lub stawiarką i przywałuje, aby nasienie padało na rolę uleżałą i niezbyt rozluźnioną. Z wiosną siać trzeba wcześnie, aby wykorzystać zapasy wody zimowej w glebie. Zasiew uskutecznia się ręcznie, a ponieważ nasienie jest bardzo drobne, można dla równego siewu zmięszać je z gliną lub torfem i po zasianiu znów zwałować, aby ziarenka wcisnąć w rolę.

Po wzejściu dziurawiec zwykle sam sobie daje radę i uprawy nie potrzebuje. Zbiór można rozpocząć dopiero w drugim roku, kiedy rośliny już są silne i dobrze zakryły plantację. Sprzętu dokonuje się sierpem, w porze kwitnienia, z czem trzeba się śpieszyć, bo kwiaty trwają krótko, a spóźniony sprzęt daje stwardniałe łodygi i zły susz. Aby w zupełności uniknąć domieszki zdrewniałych pędów, najlepiej zżynać dziurawiec na $^1/_3$ wysokości od ziemi, wówczas dolna, twarda część pozostanie w terenie. Suszyć należy na strychu w cieniu i przewiewie, pakować do wysyłki w worki.

Dobry surowiec (Herba Hyperici) składa się z pędów zielonych, z kwiatów w pełni ich rozkwitu i z liści. W medycynie dziurawiec ma zastosowanie niezbyt wielkie, natomiast wielką popularnością cieszy się w lecznictwie ludowem. Nie stanowi to bynajmniej o jego wartości, gdyż roślina ta nie jest jeszcze całkowicie zbadana co do swych składników i być może, że dziurawiec jest dopiero „zielem przyszłości“, wśród naszych roślinnych środków leczniczych.

Zapotrzebowanie na dziurawiec, według danych prof-

Strażewicza, wynosi 10 tonn rocznie, w krajowym handlu i na eksport.

Wreszcie, z większych roślin drzewiastych, dziko u nas rosnących w miejscach suchych i piasczystych, można mieć pewne uboczne dochody ze zbioru **Pączków sosny — Turiones pini** — które zbiera się na początku wiosennego rozwoju i suszy w cieniu, otrzymując towar, idący do Ameryki Południowej; dalej kwiaty pospolitej **tarniny (Prunus spinosa)** w niektórych miejscowościach masowo porastającej suche nieużytki, dają również susz leczniczy, szeroko stosowany w lecznictwie ludowem. Wreszcie **liście białej brzozy**, zbierane, gdy jeszcze nie dorosły normalnej wielkości, więc do końca maja i suszone naturalnym sposobem, w cieniu, dają aromatyczny i cenny susz, do niedawna jeszcze importowany do nas z Austrji.

C. d. n.

J. Chomentowska.

Przemęczenie a kuracja ziołowa

Charakterystyczną cechą dzisiejszego życia jest ogólne przemęczenie. Apatja, bezsenność, bóle głowy, brak decyzji, zniechęcenie do wszelkiego wysiłku — oto objawy przemęczenia.

Człowiek nie jest wyraźnie chory, a jednak za zupełnie zdrowego uważać się nie może. Poszczególne organy nie wykazują zmian chorobowych a jednak nie pracują już z dawną sprawnością: każda czynność wymaga o wiele większego niż dawniej wysiłku, zużywa coraz więcej energji i czasu. Człowiek męczy się swym stanem a jego przygnębienie wciąż rośnie.

Uczony fizjolog włoski prof. Angelo Mosso w ubiegłem stuleciu przeprowadził wiele badań i obserwacji nad istotą zmęczenia. W pracach swych ustalił, że każdemu wysiłkowi fizycznemu towarzyszy wytwarzanie się we krwi swoistych substancji trujących, które powstają jako rezultat obumierania i chemicznego rozkładu tkanek. Właściwie są

to żużle lub zanieczyszczenia, mające swe źródło w chemicznych, życiowych procesach komórek ciała i spalające się za pomocą wdychanego tlenu, albo ulegające zniszczeniu w wątrobie lub wreszcie wydalane przez nerki. Jeśli te produkty rozkładu skupiają się we krwi, to czujemy zmęczenie; gdy zaś ilość ich przekracza granicę fizjologiczną, wówczas sprowadzają choroby.

Spostrzeżenia te potwierdziłą również rodaczka nasza, prof. dr. Józefa Joteyko, profesor Uniwersytetu w Brukseli jak i inni badacze, przyczem ustalili, że uczucie zmęczenia zostaje wywołane przez zatrucie organizmu produktami rozpadu tkanek. Trucizny te mają odczyn kwaśny.

Ciekawe było następujące doświadczenie: psa zmuszono do biegania przez czas dłuższy, a następnie krew zmęczonego zwierzęcia wstrzyknięto innemu psu leżącemu spokojnie. Po zastrzyku stwierdzono u tego ostatniego przyśpieszenie tętna i oddechu, oraz inne objawy zmęczenia, identyczne z objawami u psa, który biegał.

Przepracowanie umysłowe w niczem nie ustępuje nadmiernemu wysiłkowi fizycznemu, a nawet go przewyższa w szkodliwości działania na ustrój, gdyż w tym wypadku ulegają rozkładowi i zatruciu komórki nerwowe o najsubtelniejszej budowie.

Przy normalnej sprawności organizmu, produkty rozkładu tkanek zostają usuwane przez organy wydzielnicze, jak: przewód pokarmowy, nerki, skórę, gruczoły potne a w szczególności przez wątrobę.

Wątroba, największy gruczoł w organiźmie jest właściwie wielkiem laboratorjum, w którem zużyte substancje przemiany materji przetwarzane są na żółć i wydalane z organizmu przez przewód pokarmowy.

Gdy wysiłek jest nadmierny i trwa dłużej, wątroba nie jest w stanie przerobić na żółć wszystkich napływających trucizn i te niewydalone, gromadzą się w organiźmie i zatruwają go nadal.

Zanieczyszczenie krwi może być przyczyną najrozmaitszych objawów chorobowych. Powstają złogi kwasu moczowego (przyczyna artretyzmu), masy kałowe wskutek za-

trzymywania się w przewodzie pokarmowym i braku dostatecznej dezynfekcji przez żółć, zalegając, zatruwają organizm. Powoduje to bóle głowy i zmęczenie nawet bez nadmiernego wysiłku. Cukier w organiźmie magazynuje i rozdziela wątroba, a przy nieprawidłowości jej funkcjonowania cukier bywa rozdzielany niewłaściwie, co daje objawy cukrowej choroby. Tłuszcz, który przechodzi również przez wątrobę, niedostatecznie utleniany (spalany) nietylko nie idzie na pożytek, ale odkładając się, powoduje otyłość i otłuszczenie organów wewnętrznych.

W ten sposób przeciążenie wątroby lub jej niewydolność (niedostateczne produkowanie przez nią żółci) powoduje, że krew przez czas dłuższy nie jest wolna od produktów rozpadu tkanek i poszczególne narządy zaczynają niedomagać.

Istnieje więc ścisły związek pomiędzy zmęczeniem organizmu a sprawnem działaniem organów wydzielniczych. Podkreślić bowiem należy, że łatwe podleganie zmęczeniu, jako rezultat wadliwej przemiany materji, może pochodzić z nadmiernego obciążenia nietylko mózgu lub mięśni, ale także wskutek przeciążenia pracą poszczególnych narządów. Może to być wywołane nienormalnym trybem życia, np. stałem niedosypianiem, nieracjonalnem odżywianiem się, i t. p. Stałe przyjmowanie pokarmów obfitujących w nadmierne ilości białka staje się przyczyną skazy moczanowej, czyli artretyzmu. Wytwarzanie się nadmiernej ilości cholesteryny we krwi jest jedną z przyczyn niedostatecznej sprawności systemu nerwowego.

Kwas moczowy wydzielany jest nietylko przez nerki, ale i przez wątrobę, która jest w stanie zmagazynować i unieszkodliwić większe jego ilości. Dopiero, kiedy nagromadzone ilości są zbyt wielkie, przeciążona wątroba nie jest w stanie zatrzymać ich. Produkty trujące przechodzą z powrotem do krwi, znowu odkładają się w tkankach, a tem samem potęgują objawy chorobowe powodując jednocześnie i osłabienie czynności samej wątroby.

Zdrowa i normalnie funkcjonująca wątroba jest w stanie unieszkodliwić większą ilość jadów i nawet przy wytę-

żonej pracy organizmu nie wykazuje zatrucia, — natomiast przy słabo funkcjonującej wątrobie objawy zatrucia i przemęczenia występują już przy niewielkim stosunkowo wysiłku.

Ażeby więc wydalić z organizmu nagromadzone jady, trzeba przedewszystkiem podnieść sprawność organów wydzielniczych, w pierwszym rzędzie wątroby, i pobudzić ją do zwiększonej produkcji żółci.

Wydalić z krwi szkodliwe substancje, nie dopuszczać do ich ponownego gromadzenia się, usunąć złogi i zanieczyszczenia zalegające w organizmie, — wreszcie odświeżyć gruntownie organizm i przygotować go znowu do nowej pracy — oto są nakazy hygjeny, które winny być przestrzegane przez każdego człowieka.

Każdy pracujący człowiek raz na rok korzysta z urlopu i ten właśnie okres czasu winien być wykorzystany, aby po jego zakończeniu gruntowna reperacja organizmu dała możność przystąpienia do całorocznej pracy z odnowionemi siłami. Każdy człowiek raz do roku w ciągu miesiąca powinien przeprowadzić kurację ziołową, która przyśpiesza odrodzenie organizmu, nie wymagając żadnych poświęceń.

Nieocenioną pomocą przy usuwaniu starych zaległości z organizmu jest stosowanie środków żółciopędnych. Zadaniem ich jest wzmożenie czynności wątroby i przez zwiększone wydzielanie żółci dokładne usunięcie ze krwi szkodliwych substancji, które powstają w ustroju jako poboczne produkty przemiany materji.

Dzisiejszy uzasadniony nawrót do ziołolecznictwa skłania nas do wybrania środków żółciopędnych roślinnych, pomijając chemikalja. Zioła mają tę wielką zaletę, że nie przeciążają ustroju częściami nieprzyswajalnemi, lecz są całkowicie zużytkowane przez organizm. Zioła leczą choroby przez ułatwienie organizmowi usuwania wszystkiego, co spowodowało przyczynę stanu chorobowego, a umiejętnie dobrane nigdy nie posiadają ubocznego działania, szkodliwego na pozostałe narządy organizmu, jak to ma miejsce przy stosowaniu środków chemicznych.

Wreszcie za leczeniem ziołami przemawia jeszcze i taniość kuracji, co ma w dzisiejszych czasach doniosłe znaczenie.

Niema choroby, w której uwolnienie krwi od ubocznych szkodliwych produktów przemiany materji, nie wywoływałoby dobroczynnych zmian w tkankach i nie przyniosło, jeśli nie zupełnego wyleczenia, to przynajmniej znacznej ulgi. Mieszanki żółciopędne i moczopędne zapobiegają gromadzeniu się we krwi i komórkach ustrojowych produktów rozpadu tkanek, usuwają już istniejące w organiźmie szkodliwe substancje trujące i ułatwiają przemęczonemu organizmowi przyjście do zupełnego zdrowia. Ich niezwykle pożyteczne działanie staje się więc zrozumiałe po zdaniu sobie sprawy z doniosłości i wielostronności funkcji wątroby.

Polskie środki żółciopędne i mieszanki ziołowe mają już zdawiendawna ustaloną sławę nietylko na terenie kraju, lecz i zagranicą. Jak świadczą zestawienia Głównego Urzędu Statystycznego są one eksportowane nietylko do państw ościennych, lecz i do krajów tak dalekich, jak Marokko, południowa Afryka i Indje. Ten zasięg ich rozpowszechnienia jest najlepszym uznaniem wartości i skuteczności ich działania.

wg. Dr. med. K. Dobieckiego.

BIBLJOGRAFJA

„O raku i rakostanie ziemi wileńskiej". Władysław Zimnicki.

Pomimo zaznaczenia w tytule tej książki, że autor zobrazował w niej stan gospodarki raczej na naszych ziemiach północno-wschodnich, treść tej niezwykle ciekawej publikacji jest tak zajmująca, że każdy hodowca raków, czy to w Małopolsce, czy na Pomorzu, winien się z nią zaznajomić. Podkreślenia godnym jest fakt, że w języku polskim literatura na temat racjonalnej hodowli raków jest więcej niż uboga. Tem większe zatem uznanie należy się Izbie Przemysłowo-Handlowej w Wilnie za umożliwienie wydania tej książki przez udzielenie na ten cel zasiłku pieniężnego.

Na 76 stronach dobrego, wyraźnego druku z wieloma ilustracjami podane są podstawowe wiadomości o budowie wewnętrznej i zewnętrznej raka, (układy: trawienny, oddechowy, mięśniowy i t. p.), o je-

go biologji, a więc o odżywianiu się, oddychaniu, rozmnażaniu i wzroście, co jest połączone z wielokrotnem linieniem, o wądze i o współżyciu raków. Zwrócono uwagę, że w wodach naszych występują dwa gatunki raka: rak szerokoszczypcowy czyli szlachetny (Potamobius astacus L.) i wąskoszczypcowy czyli błotny (Potamobius leptodactylus Esch.), z których rak szlachetny jest przedmiotem starań i hodowli, a dorównywujący mu wzrostem rak błotny jest natrętnym przybyszem, wycieśniającym raka szlachetnego z jego żerowisk i miejsc osiedlenia. Szczegółowo opisane zostały czynniki fizyczne i chemiczne, mające dodatni lub ujemny wpływ na rozwój raka, oraz szkodniki, pasożyty i choroby raka szlachetnego. Omawiając tę stronę zagadnienia hodowli raków autor szczegółowo zatrzymuje się nad tak zwaną „dżumą raczą", która począwszy od 1876 roku idąc od Francji, doszła poprzez Niemcy w 1893 r. do Wileńszczyzny. Choroba ta spowodowała całkowite wyginięcie rakostanu Francji, Belgji, Niemiec i częściowo Polski, wskutek czego przed hodowcami raków w Polsce otwierają się doskonałe perspektywy eksportowe.

Autor podaje statystykę wywozu raków z wileńszczyzny za ostatnie 10 lat, z której dowiadujemy się, że przeciętnie wywozi się stamtąd 3 milj. sztuk raków rocznie wartości ca 600.000 zł, a możnaby wywieźć wielokrotnie więcej.

Rozdział o hodowli raków wraz z opisem potrzebnych urządzeń i zestawieniem kosztów ogólnych, budowy kanałów i kosztem zaraczenia może być wskazówką dla wszystkich posiadaczy nieużytków rolnych, stawów i zalewisk, którzy przy pewnym nakładzie pracy i funduszów pragną stworzyć sobie dodatkowe a niekłopotliwe źródło poważnego dochodu.

Książka uzupełniona jest wskazówkami, dotyczącemi przyjętych zwyczajów handlowych, opakowania, sortowania i podziału na gatunki według nomenklatury francuskiej i niemieckiej, co znakomicie ułatwia orjentowanie się w wartości własnych hodowli.

KRONIKA

Nowe władze międzynarodowej Federacji Zielarskiej. Na V kongresie, który odbył się latem r. b. w Brukseli zostały wybrane następujące osoby do władz Międzynarodowej Federacji Zielarskiej:

Prezes	— prof. E. Perrot	Francja
Sekretarz generalny	— prof. W. Himmelbaur	Austrja
Komitet wykonawczy:	— prof. Augusztin	Węgry
	— dr. Boshart	Niemcy
	— prof. de Graaf	Holandja
	— prof. Sabatini	Italja
	— prof. Vasicky	Austrja

Zarząd Międzynar. Stałego Komitetu Centralnego:	— dr Boshart	Niemcy
	— prof. Stojanow	Bułgarja
	— dr. Miklos	Węgry
	— dr. Barthet	Francja
	— dr. Inverni	Włochy
	— dr. Tomsons	Łotwa
	— dr. Hofman	Holandja

Uderza w spisie powyższym brak przedstawicieli Polski, co najlepiej charakteryzuje słaby rozwój zielarstwa w Polsce.

Brak surowców zielarskich na rynku polskim. Pomimo tego, że do nowych zbiorów trzeba czekać jeszcze wiele miesięcy, już na rynkach farmaceutycznych odczuwa się dotkliwy brak wielu surowców, których zapasy krajowego pochodzenia zostały wyczerpane. Ministerstwo Prz. i Handlu rozpoczęło już wydawanie zezwoleń na ulgowy wwóz z zagranicy pomiędzy innemi: kwiatów rumianku rzymskiego, konwalji, malwy czarnej, liści ślazu, szałwi, ziela tymianku, korzeni walerjanowych, ślazowych, kłączy irysów, wreszcie sporyszu i lykopodjum. Fakty te wymownie stwierdzają nasze zaniedbanie na odcinku rozwoju zielarstwa.

Kawa z żyta. Przywóz do Polski wielkiej ilości kawy, produktu krajów południowych, jest szkodliwy dla naszego bilansu handlowego, a spożywanie tego napoju bardzo szkodliwe dla zdrowia ze względu na zawartość związków, zwłaszcza „kofeiny", działającej szkodliwie na serce. Dlatego należy dążyć do zastąpienia tego produktu namiastką nieszkodliwą dla zdrowia, a pochodzenia krajowego. Dobrą kawę z żyta przyrządza się w następujący sposób: dobrze oczyszczone żyto moczyć przez 48 godzin w czystej zimnej wodzie, zmieniając wodę kilka razy. Gdy woda będzie zupełnie czystą, gotować żyto dopóty, aż będzie miękkie i skórka na niektórych ziarnkach zacznie pękać, poczem wyłożyć żyto na sito aby osiąkło. Następnie wysuszyć na słońcu lub w piecu. Gdy zupełnie dobrze wyschnie, należy je upalić, jak kawę, na patelni, lecz tylko tak długo, aby nabrało jasno-bronzowego koloru, ponieważ przepalone nie będzie nic warte i zatraci smak i aromat.

DROBIAZGI NAUKOWE

Największy procent zachorowań na **gościec stawowy** (reumatyzm) przypada na początek roku, a mianowicie na styczeń, luty, marzec do kwietnia wł. Na miesiące te przypada 49,5% ogólnych wypadków schorzeń reumatycznych, wykazywanych przez statystyki szpitalne w przeciągu całego roku. Powszechnie stosowane chemiczne sztuczne preparaty salicylowe według opinji lekarzy nie zawsze dają zadawalniające wyniki, bo choć salicyl stosowany w dużych daw-

kach prędko usuwa stan ostry, to jednak wywołuje zupełnie niepożądane objawy uboczne, a w wypadkach przewlekłych leczenie salicylem daje bardzo nikłe wyniki. Przy stosowaniu ziół, opisanych w książce Mr. Biegańskiego „Nasze zioła i leczenie się niemi“ str. 208, żadne objawy niepożądane, uboczne nie występują i leczenie nawet chronicznych wypadków daje zupełnie dobre wyniki.

Jod w organiźmie ludzkim. Cały organizm ludzki zawiera w sobie około 12—15 mlgr. jodu, przyczem z tej ilości mniejwięcej połowa znajduje się w gruczole, zwanym **tarczycą**, który umieszczony jest na pierwszych chrząstkach tchawicy i daje się wymacać w postaci spłaszczonego wałka szerokości 3 — 5 cm a wysokości 1,5 — 3 cm. Tarczyca zatem jest główną składnicą jodu w ustroju. Przy obfitem jodowaniu ustroju maksymalna pojemność jodowa tarczycy może dojść do 25 mlgr bez szkody dla organizmu. Niedomagania tarczycy są przyczyną choroby, zwanej chorobą Basedowa, która charakteryzuje się wysadzeniem oczu, które stają się wyłupiaste, biciem serca i łatwem męczeniem się, zgrubieniem szyji, które w wielu okolicach podgórskich przechodzi w objaw chorobowy zwany **wolem**, wreszcie drżączką, oraz chudnięciem. Choroba Basedowa spowodowana jest niedostateczną ilością jodu w ustroju i z zachowaniem pewnego ścisłego dozowania leczona jest przez jodowanie organizmu. Charakterystyczną rzeczą jest fakt, że rośliny, zawierające jod, znajdują się przeważnie w morzu, i że pomorzanie i rybacy nie chorują na wole, — natomiast im wyżej od poziomu morza, tem choroba Basedowa występuje częściej aby wreszcie dojść do najwyższego nasilenia w okolicach zamieszkałych przez górali, gdzie niejednokrotnie wole występują tak często, że stają się chorobą nagminną. Celem zapobiegania chorobom, mającym swą przyczynę w braku jodu z polecenia Rządu dla okolic podgórskich dostarcza się do codziennego użytku specjalną sól jodowaną, aby w ten sposób zastąpić brak jodu w wodzie oraz roślin, obfitujących w jod. (O jednej z takich roślin — o rzeżusze — pisaliśmy w numerze IV. 1935 r. czasopisma „Polskie Zioła").

w/g dr. med. *A. Landau*, „Lekarz Wojskowy“ XXVI/9.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

WP. A. R. Skoczów. W sprawie nabywania sadzonek drzew morwowych zwracać się można:

1) Związek Hodowców Jedwabników w Polsce — Warszawa, Wilcza 54 m. 16.
2) Lwowska Izba Rolnicza — Lwów, Kopernika 20.
3) Krajowa Stacja Jedwab. w Ostrowie Wlkp.
4) Centralna Dośw. Stacja Jedwabnicza, Milanówek k/Warsz.

WP. Z. N. — R. Łomianki. Wapno, o którem WPani wspomina doskonale nadaje się pod uprawę wymienionych roślin. Należałoby je już w niedługim czasie rozsypać, następnie pole zbronować, a z wiosną przeorać.

WP. R. S. Janów. Sadzonki „Pysznogłówki królewskiej" rośliny zdatnej na herbatę wysyłać będziemy z wiosną 1936 r.

WP. L. Gołków k/Warszawy. Niesiety, nie możemy WPanu wskazać miejsca zakupu nasion roślin miododajnych, o które WPan zapytywał ponieważ żadna z firm w Warszawie takich nie posiada.

WP. Z, T. Wojnicz. Nasiona roślin leczniczych dostać można za pośrednictwem Redakcji czasop. „Polskie Zioła".

Składajcie ofiary na Naczelny Komitet Uczczenia Pamięci Marszałka Józefa Piłsudskiego Konto P. K. O. 13-13

Niniejszym komunikujemy, iz listy do których nie załączono znaczka pocztowego pozostają bez odpowiedzi.

Przedruk zezwolony za podaniem źródła.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Chmielna 23 m. 9. Tel. 2.02-40. Konto P. K. O. 29.360.

Redakcja i Administracja czynna w poniedziałki, wtorki. czwatki, piątki od godz. 18 — 19.

Cena prenumeraty: rocznie 6. — zł., półrocznie 3.50 zł., kwartalnie 1.80 zł. Pojedyńczy numer 0,65 zł. wraz z przesyłką.

Prenumeratę można opłacać przy pomocy blankietów rozrachunkowych

---

Redaktor odpowiedzialny: **Dr. farm. Marja Bernerówna.**

Wydawca: **Inż. J. Marjański.**

Drukarnia J. B. Kondecki, Marszałkowska 53a, tel. 8.61-08.